

休息

会休息才会工作

休息，使人从生理和心理上得到放松，消除或减轻疲劳，恢复精神和体力，关乎工作，关乎健康，关乎生命本身。



姬艳玲◎编著

中国三峡出版社

休息

会休息才会工作

姬艳玲◎编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

休息——会休息才会工作 / 姬艳玲编著. — 北京: 中国三峡出版社,
2008.7

ISBN 978-7-80223-435-2

I. 休… II. 姬… III. 休息方法—通俗读物
IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 090229 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)66112758 66116828

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京通达诚信印刷有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

开本:787×1092毫米 1/16 印张:14.5

字数:160千字

ISBN 978-7-80223-435-2 定价:28.00元



会休息，才会工作



随着现代生活节奏的加快，人们的工作压力也越来越大。所以，很多人走入了一个误区，让心灵和身体处于无尽的忙碌状态，并以牺牲休息时间来完成工作，其实这是非常片面的。

事实上，让工作和休息适当地结合在一起，才是最好的生活之道。会休息的人，才能更好地工作，才能在事业上取得成就。

凡事全力以赴，浑身充满无比的激情，这是一种境界。而到该休息的时候，能够完全地放松自我，让疲惫的身心，获得完整的复原，让灵魂得以追得上充满干劲时的步调，做到劳逸结合，才能高质量地享受工作的乐趣，以及工作带来的成果。

无论是上班，还是学习，都应当了解这样一个公式： $8-1>8$ 。也就是说，在8小时的工作时间内，抽出1个小时休息，那么，工作效率将会高于原来的8小时，由此也可见休息的重要性。尤其是对一些创造性、发明性的工作更是如此。

休息，不是什么都不做，而是在一定的时间内相对地减少活动，从生理和心理上得到松弛，消除或减轻疲劳，恢复体力、精神的过程；休息不是一种空虚状态、一段假期，休息是工作与娱乐的完美结





休

息

——
会休息才会工作

合，工作因为这种结合而变得令人愉快。

要学会工作，学会休息，让工作和休息在生活中交替。人正是靠着短暂的休息，才以最快的速度调整状态，以最快的速度吸收营养，从而有足够的精力把工作做得更好。休息对于工作来说，如同游在水中的鱼要时时到水面上补充氧气一样。

如何休息得法？本书以科学的原理、翔实的资料、具体的事例，深入浅出地讲解休息的意义，分析休息不好的原因，提供提高休息质量的方法。

睡眠约占据人生三分之一的时间，对人的身体健康有很大影响，通过良好的睡眠，我们可以得到充分的休息，所以睡眠是休息的一个重要组成部分。要拥有良好睡眠，不仅要注重睡眠的“量”，更要注重睡眠的“质”。生活规律、睡前情绪稳定、适宜的睡眠环境、合理的饮食时间、睡前温水洗脚、正确的睡眠姿势、合理的睡眠用品，都是提高睡眠质量的条件。

然而，休息并不等于睡眠。合理的休息应该贯穿于全天的活动中，比如大脑的中场休息——午休；在繁忙的工作之余，舒展舒展自己的情绪，凭窗远眺一下；喝杯下午茶；生活中适度地运动等，都是生活和工作中必不可少的休息，另外建立合理的生物钟，也是一种隐形的，但行之有效的休息。

人生最优美、有趣的生活是将全身心投入工作与酣畅淋漓休息的完美结合。在生活中，我们要处理好休息与工作的关系，正确地对待休息，建立良好的生活习惯，掌握工作及休息之间的脉动。这是让我们持续拥有无穷动力的宝贵智慧。





目 录



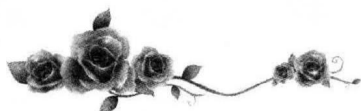
序：会休息，才会工作	1
------------------	---

睡 眠



生命中的三分之一	2
睡眠的重要性	2
现代人的睡眠误区	4
提高睡眠质量	6
谁偷走了你的睡眠?	9
现代人的睡眠问题	10
走出失眠	12
失眠者的心理健康	14
安神饮食助健康	18
调节饮食，提高睡眠质量	18
睡前饮食禁忌	20
良好的睡眠环境	22





休

息

——
会休息才会工作

适宜的居室环境	22
合理的睡眠用具	25
定时定量睡觉	30
睡眠要适量	30
遵循人体生物钟	33
睡前的良好习惯	35
睡前要注意的细节	35
睡前洗脚益处多	38
怎样选择睡姿	41
男人与女人的睡姿	41
病人的睡姿	44

午 休



午休——大脑的中场休息	48
科学午休的意义	48
合理地安排午休	51
正确认识午休	53
午休禁忌	54
健康午休法	57
选择适合自己的午休方式	59
多种午休方式	59





午休活动新动向	61
职场女性的午间生活	65
办公室女性的午休文化	65
办公室女性的时尚午休	67



工作间歇

休息与工作	74
平衡工作与休息间的脉动	74
工作间歇让自己放松、充电	76
健康充电法	80
职业女性保健法	80
职场男士释放压力	82
边工作边休息	87
工作中的瑜伽	87
电脑前的健身操	91
下午的中场休息	94
心灵每日下午茶	95
路上的休息	97



休

息

——
会休息才会工作

适度运动

晨练，全天好精神·····	102
散步，走出健康·····	106
OL运动新宠 ·····	110
瑜伽 ·····	111
健美体操 ·····	117
办公室白领健康“小动作” ·····	119
工作前的热身准备 ·····	119
享受工作中的运动激情 ·····	122

建立正常的生物钟

生活规律·····	126
人体的生物钟规律 ·····	126
生物钟保健 ·····	130
上班族要注意的生活节律·····	134
根据生物钟安排睡眠与工作 ·····	134
夜班工作者的生物钟调节 ·····	136
三班倒工作者的生物钟调节 ·····	140
白领丽人的生物钟美容·····	143



美容也需要生物钟	143
舒缓的节奏更符合人体生物钟节律	147
舒缓有利于健康	147
舒缓，为肌肤减压	150



应对压力

释放压力	156
自我减压	156
心理调节	160
深呼吸	163
轻松减压花草茶	166
自然健康花草茶	166
简单花草茶配方	169
亲近自然	173
走进自然：最佳的解压办法	173
在大自然中冥想——芳香减压	175
淋浴的魔力	177
沐浴，舒适减压	177
享受 DIY SPA	180
职场减压：把工作当作一种生活	182
点燃工作的激情	182



休

息

——
会休息才会工作

用良好的心态面对工作 184

保持心理健康



做情绪的主人 190

克服不良情绪 190

职场白领的情绪管理 194

拒绝完美，做本色的自己 198

接受自己 199

轻松度过情绪的低谷 204

情绪掌握在自己手中 205

教你如何走出情绪低谷 207

情绪咖啡厅 210

让情绪向阳 210

如何提高情商 215

后记 220



睡眠



休息是对人体活动的一种平衡，是保持人体健康的重要手段，而睡眠是休息方式中最根本也是最重要的一项，是生活当中不可缺少的一部分，其重要性不次于饮食与呼吸。

睡眠对人体如此重要，所以一定要对睡眠有正确的认识，并在日常生活、工作中处理好睡眠与工作的关系，提高睡眠质量，达到休息的最佳效果。



休

息

——
会休息才会工作



生命中的三分之一



睡眠，是人最重要的生理需求。人的一生约三分之一的时间是在睡眠中度过的，睡眠质量直接关系到人的生存质量和生活质量，对人体的平衡起了重要的作用。

睡眠这个新陈代谢的重要阶段对于我们的神经系统、脑部功能，以及对于我们的记忆，都是不可或缺的。



睡眠的重要性



现代社会，节奏紧张，越来越多的人为睡眠不佳而烦恼，提高睡眠质量已成当务之急。

青年作家张小娴在她的散文中曾这样说过：“睡眠跟恋爱相似，是一种温暖而散漫的行为。睡眠能补充体力，好的恋爱也能补充体力，令人精神饱满。午睡是最幸福的一种习惯，像初恋和热恋；晚上的睡眠，像一段稳定的感情，抚慰心灵；失眠和失恋一样，觉得每一天晚上都很难过，长夜漫漫，何时才等到天亮？”

此话极其形象，但事实上，睡眠比恋爱更为重要。人活着需要爱情，但没有爱情也能活，而睡眠是活着的必需。人不吃饭，能活20天；不喝水，能活7天；而不睡觉，只能活5天。



睡眠的作用

睡

眠

1. 保护大脑，恢复精力

大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞贮存能量。因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。另外，由于机体活动的减少，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。睡眠不足的人，通常会有心情烦躁、激动或精神萎靡的情况，并且表现出注意力涣散、记忆力减退等现象；长期缺少睡眠还会使人产生幻觉。而睡眠充足的人，则精力充沛、思维敏捷、办事效率高。

2. 增强免疫力，康复机体

在正常情况下，人体能对侵入的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应将其清除，从而保护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力，增强机体的抵抗力；同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快，以利于疾病的康复，现代医学中常把睡眠作为一种治疗疾病的手段。

3. 延缓衰老，促进长寿

许多调查研究资料均表明，正常、良好的睡眠有助于人体的健康长寿。生命就像燃烧的火焰，有规律地燃烧能更持久；而如果忽高忽低地燃烧则使时间缩短。睡眠时间恰似火焰燃烧最小的程度，因此能坚持更长的燃烧时间，保证生命的长久。

4. 保护人的心理健康

睡眠对于保护人的心理健康和维护人的正常心理活动是很重要的。因为短时间的睡眠不佳，会出现注意力涣散，而如果长期睡眠不佳则会使人产生不能合理地思考问题等异常情况。

5. 睡眠还有利于皮肤美容

因为人在睡眠的过程中皮肤毛细血管循环增多，分泌和清除过程加强，加快了皮肤的再生，所以睡眠有益于皮肤美容。



休

息

——
会休息才会工作

睡眠对人体的重要性，从古时候就开始受到重视，战国时名医文挚曾对齐威王说：“我的养生之道，是把睡眠放在头等位置。人和动物只有睡眠才能生长，睡眠帮助脾胃消化食物。所以睡眠是养生的第一大补，人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。”

清代医家李渔也曾指出：“养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”

老百姓常讲：“药补不如食补，食补不如觉补。”人要顺应自然的规律，跟着太阳走，即天醒我醒，天睡我睡，养成早睡早起的生活习惯，不要跟太阳对着干。

现代人的睡眠误区

大家都知道睡眠对人体健康很重要，也很重视睡眠问题，但仍有大部分人难以养成早睡早起的习惯，除了一些人本身不良的睡眠习惯以外，主要是对睡眠存在着许多误区：

很多人认为每天只要睡足七八个小时就行，因此觉得晚上熬夜也不要紧，白天补睡就行了。有些人喜欢晚上看书、写文章等，觉得过了23点后安静，人也很精神，做事效率高。

还有一些人晚睡或者睡眠不好，只知道第二天会感到精神疲倦，却不知道对身体有多大伤害。更有一些人认为失眠、入睡难只是小问题，吃几片安眠药就行了，不会想到失眠、难以入睡是由于体内脏腑失衡造成的，问题远比自己想象的严重。

首先，晚上9点到凌晨3点是有效的睡眠时间，也是养肝护胆的最佳时间，过子时（23点~1点）不睡，就会伤胆伤肝。这时少睡半小时，白天多睡3小时也补不过来。

其次，过子时不睡还容易引起肝虚，现在广州平均5个人中就有



睡

眠

一个乙肝病毒携带者，大都是由于违反自然规律，过了子时不睡觉造成的。初期表现为黑眼圈，眼睛干涩、疲倦、内凹，头晕、头痛，精神疲倦以及注意力不集中等，如果长期下去，情况就会越来越严重，可能会出现脏腑失衡和各种病症。

再次，过子时不睡易耗伤胆气，子时胆要更替胆汁，这时人如果不睡，就会使胆汁更替不利，过浓而结晶成石，久之即得胆结石。

《黄帝内经》讲“气以壮胆”，胆气一虚人就容易惶惶不安，多疑、胆怯，久之则形成抑郁症、焦虑症等情志方面的问题，甚至厌世、自杀。所以抑郁症、焦虑症等不能只寻找心理因素，心理异常往往来自于生理失衡。

最后，失眠或晚睡对人体的伤害，除了以上几点以外，还会使人产生心血管系统、肺脏、肾脏等方面的疾病，对于女性来说，长期的睡眠不足还会引起习惯性流产。

为了保证身体健康，必须合理安排自己的饮食起居。养生讲“三分调，七分养”，说的是人体脏腑失调的时候，虽然用特别的食品、保健品或药物进行调养，能起到一定的作用，但是主要的还是要靠七分养，也就是要通过在日常睡眠、饮食、情志、运动等诸方面养成良好习惯，使人体尽快恢复平衡并保持平衡。如果你想脏腑平衡、身心安康，就必须顺应身体的规律，“饮食有节，起居有常，不妄劳作”。

要想拥有良好的身体状况，能精力充沛地去工作，必须正确认识睡眠对人体的重要性，认识到失眠或晚睡对人体的危害，走出以上几种对睡眠的认识误区。正确认识人体所必需的睡眠，达到最佳的休息效果，在维持身体健康的同时上，还会有充沛的精力去学习、工作。



休

提高睡眠质量

息

——
会休息才会工作

睡觉的“质”比“量”更重要，有的人能一觉睡上十几个小时，但一直处于半醒半睡状态，睡醒后依然是昏昏沉沉，像没睡醒一样，这就是睡眠质量问题。而有的人虽然晚上只睡五六个小时，但醒后头脑清醒，身体舒服，动作敏捷，五六个小时的睡眠时间就达到了良好的休息效果，也就是睡眠质量比较高。所以提高睡眠质量比延长睡眠时间更为重要，所以，我们要掌握科学的睡眠方法，保证良好的休息效果。

为了保证良好的睡眠，睡前要做到“五不”和“三宜”。

五不

1. 不过饱

中医里常讲“胃不和则寝不安”，晚上人需要休息，脾胃也需要休息，晚餐吃的过饱会加重脾胃的负担，从而影响睡眠。因此，晚餐宜吃七八分饱，并且尽量吃的清淡一些，以减轻脾胃的负担。

2. 不过动

睡觉前不宜剧烈运动，包括睡前看电视、说话聊天等活动。这些活动不仅容易使人兴奋，难以入眠；而且电视、音响等电器本身的辐射会干扰人体的自律神经。所以，睡前半小时不宜做剧烈运动、看电视、聊天等。

3. 不过思

五脏里，脾主思，多思伤脾。因此，睡前宜静养心神，“先睡心，后睡眠”。

4. 不过点

晚上11点后，人容易精神而睡不着，并且极易耗损肝胆之气，使

